

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹೇಳುವ

ಝಿಕ್ರ್‌ಗಳು





مدرسة الصفة الإسلامية

MADRASATU SUFFAH AL ISLAMIYYA

SKYWAY COMPLEX, 6TH BLOCK, KRISHNAPURA,
SURATKAL, MANGALORE - 575 014
PH: 0824-2271449 MOB: 8722695551

1. ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಗುರ-ವಾಗಿ ಉಗುಳಿರಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಿರಿ:

﴿ بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ﴾

﴿ قُلۡ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ١ ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ ٢ لَمۡ يَلِدۡ وَلَمۡ يُولَدۡ ٣ وَلَمۡ يَكُن لَّهُۥ كُفُوًا أَحَدُۢ ٤ ﴾

﴿ بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ﴾

﴿ قُلۡ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلۡفَلَقِ ١ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ٢ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ٣ وَمِن شَرِّ ٱلنَّفَّٰثَٰتِ فِي ٱلۡعُقَدِ

﴿٤﴾ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

قُلۡ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ
ٱلنَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ﴿٣﴾ مِن
شَرِّ ٱلۡوَسۡوَاسِ ٱلۡخَنَّاسِ ﴿٤﴾ ٱلَّذِي
يُوَسۡوِسُ فِي صُدُورِ ٱلنَّاسِ ﴿٥﴾
مِنَ ٱلۡجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ ﴿٦﴾

“ಪರಮ ದಯಾಮಯನೂ ಕರುಣಾನಿಧಿಯೂ ಆದ ಅಲ್ಲಾಹನ ನಾಮದಿಂದ. ಹೇಳಿರಿ: ಅವನು ಅಲ್ಲಾಹು ಏಕೈಕನು. ಅವನು ನಿರಪೇಕ್ಷನು. ಸರ್ವವೂ ಅವನನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂತತಿಯಿಲ್ಲ. ಅವನು ಯಾರದೇ ಸಂತತಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ

ಸರಿಸಮಾನರಾಗಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ."

"ಪರಮ ದಯಾಮಯನೂ ಕರುಣಾನಿಧಿಯೂ ಆದ ಅಲ್ಲಾಹನ ನಾಮದಿಂದ. ಹೇಳಿರಿ: ಪ್ರಭಾತದ ರಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ರಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ. ಅವನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವುಗಳ ಕೆಡುಕಿನಿಂದ. ಇರುಳು ಕವಿಯುವಾಗ ರಾತ್ರಿಯ ಕೆಡುಕಿನಿಂದ. ಗಂಟುಗಳಿಗೆ ಊದುವ ಮಾಟಗಾತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕೆಡುಕಿನಿಂದ. ಅಸೂಯೆಗಾರನು ಅಸೂಯೆಪಡುವಾಗ ಅವನ ಕೆಡುಕಿನಿಂದ."

"ಪರಮ ದಯಾಮಯನೂ ಕರುಣಾನಿಧಿಯೂ ಆದ ಅಲ್ಲಾಹನ ನಾಮದಿಂದ. ಹೇಳಿರಿ: ಮನುಷ್ಯರ ರಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯರ ಅಧಿಪತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರ ಆರಾಧ್ಯನಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವ ಜಿನ್ನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವ ದುರ್ಬೋಧಕರ ಕೆಡುಕಿನಿಂದ

ನಾನು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ.”

ಇದನ್ನು ಮೂರು ಸಲ ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ಆ ಅಂಗೈಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಲುಪುವ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನೂ ಸವರಿರಿ. ತಲೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ಮುಖ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಸವರಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ಸಲ ಮಾಡಿರಿ. (ಅಲ್‌ಬುಖಾರಿ ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಮ್)

2. ಆಯತುಲ್ ಕುರ್ಸೀ

﴿ ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡحَيُّ ٱلۡقَيُّومُۚ لَا
تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞۚ لَّهُۥ مَا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا
فِي ٱلۡأَرۡضِۗ مَن ذَا ٱلَّذِي يَشۡفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا
بِإِذۡنِهِۦۚ يَعۡلَمُ مَا بَيۡنَ أَيۡدِيهِمۡ وَمَا خَلۡفَهُمۡۖ
وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيۡءٖ مِّنۡ عِلۡمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَۚ

وَسِعَ كُرْسِيُّهُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ ۖ وَلَا يَـُٔودُهُۥ
حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ ٱلْعَلِيُّ ٱلْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾ 

“ಅಲ್ಲಾಹು. ಅವನ ಹೊರತು ಅನ್ಯ ಸತ್ಯ ಆರಾಧ್ಯರಿಲ್ಲ. ಅವನು ನಿರಂತರ ಜೀವಿಸುವವನು. ಸ್ವಯಂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವವನು ಮತ್ತು ಇತರೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವವನು. ತೂಕಡಿಕೆಯೋ ನಿದ್ದೆಯೋ ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕಾಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಅವನದ್ದು. ಅವನ ಅಪ್ಪಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅವನ ಬಳಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವವರು ಯಾರು? ಅವರಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸಂಭವಿಸಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸಲಿರುವುದನ್ನು ಅವನು ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಇಚ್ಛಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೊರತು ಅವನ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವನ ಕುರ್ಸೀ ಭೂಮ್ಯಾಕಾಶಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅವನಿಗೆ ಭಾರವಿರುವ

ಸಂಗತಿಯೇ ಅಲ್ಲ. ಅವನು ಅತ್ಯುನ್ನತನೂ ಮಹಾನನೂ ಆಗಿದ್ದಾನೆ."

ಮಲಗುವಾಗ ಇದನ್ನು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಅಲ್ಲಾಹನ ಕಡೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ರಕ್ಷಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಾಗುವ ತನಕ ಶೈತನಾನು ಅವನ ಬಳಿ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. (ಅಲ್‌ಬುಖಾರಿ)

3. ಸೂರ ಅಲ್‌ಬಕರದ ಕೊನೆಯ ಎರಡು ಆಯತ್‌ಗಳು

﴿ءَامَنَ ٱلرَّسُولُ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيۡهِ مِن رَّبِّهِۦ
وَٱلۡمُؤۡمِنُونَۚ كُلٌّ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَمَلَٰٓئِكَتِهِۦ وَكُتُبِهِۦ
وَرُسُلِهِۦ لَا نُفَرِّقُ بَيۡنَ أَحَدٖ مِّن رُّسُلِهِۦۚ
وَقَالُواْ سَمِعۡنَا وَأَطَعۡنَاۖ غُفۡرَانَكَ رَبَّنَا
وَإِلَيۡكَ ٱلۡمَصِيرُ ٢٨٥ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ

نَفۡسًا إِلَّا وُسۡعَهَاۚ لَهَا مَا كَسَبَتۡ وَعَلَيۡهَا
مَا ٱكۡتَسَبَتۡۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذۡنَآ إِن نَّسِينَآ
أَوۡ أَخۡطَأۡنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحۡمِلۡ عَلَيۡنَآ إِصۡرٗا
كَمَا حَمَلۡتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا
تُحَمِّلۡنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦۖ وَٱعۡفُ عَنَّا
وَٱغۡفِرۡ لَنَا وَٱرۡحَمۡنَآۚ أَنتَ مَوۡلَىٰنَا فَٱنصُرۡنَا
عَلَى ٱلۡقَوۡمِ ٱلۡكَٰفِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“ತಮ್ಮ ರಬ್ಬಿನಿಂದ ಅವತೀರ್ಣವಾದ ಸಂದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶವಾಹಕರು ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸತ್ಯವಿಶ್ವಾಸಿಗಳು ಸಹ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲಾಹನಲ್ಲಿ, ಅವನ ಮಲಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಅವನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಾಹನ ಸಂದೇಶವಾಹಕರಲ್ಲಿ ಯಾರ ನಡುವೆಯೂ ನಾವು ಬೇಧ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಓ ನಮ್ಮ ರಬ್ಬೇ! ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು. ನಾವು ಮರಳುವುದು ನಿನ್ನ ಬಳಿಗೇ ಆಗಿದೆ. ಒಂದು ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮಿಗಿಲಾ-ದುದನ್ನು ಅಲ್ಲಾಹು ಆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸುವು-ದಿಲ್ಲ. ಆ ದೇಹ ಮಾಡಿದ ಒಳಿತು ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅದು ಮಾಡಿದ ಕೆಡುಕೂ ಅದಕ್ಕೇ. ಓ ನಮ್ಮ ರಬ್ಬೇ! ನಾವು ಮರೆವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ರಮಾದದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೃ-ತ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಬೇಡ. ಓ ನಮ್ಮ ರಬ್ಬೇ! ನಮಗಿಂತ ಮುಂಚಿನವರ ಮೇಲೆ ನೀನು ಹೊರೆ ಹೊರಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೂ ಹೊರೆ ಹೊರಿಸಬೇಡ. ಓ ನಮ್ಮ ರಬ್ಬೇ! ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮಿಗಿಲಾದುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸ-ಬೇಡ. ನಮ್ಮನ್ನು ಮನ್ನಿಸು, ಕ್ಷಮಿಸು ಮತ್ತು ನಮಗೆ ದಯೆ ತೋರು. ನೀನೇ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸತ್ಯನಿಷೇಧಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡು."

ರಾತ್ರಿ ಇದನ್ನು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡುವವನಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಕೆ-

ಡುಕುಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಅಲ್‌ಬು-ಖಾರಿ ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಮ್)

4.

«بِاسْمِكَ رَبِّـي، وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا، بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ».

"ಓ ನನ್ನ ರಬ್ಬೇ! ನಿನ್ನ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ ಪಾರ್ಶ್ವವನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನಿನ್ನ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ನಾನು ಅದನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತೇನೆ. ನೀನು ನನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ದಯೆ ತೋರು. ನೀನು ಅದನ್ನು ವಶಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ಸಜ್ಜನ ದಾಸರನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸು." (ಅಲ್‌ಬುಖಾರಿ ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಮ್)

5.

«اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي، وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ».

"ಓ ಅಲ್ಲಾಹ್! ನನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವನು ನೀನೇ. ಅದನ್ನು ಮೃತಪಡಿಸುವವನೂ ನೀನೇ. ಅದರ ಮರಣ ಮತ್ತು ಜೀವನ ನಿನ್ನ ವಶದಲ್ಲಿದೆ. ಅದನ್ನು (ಮೃತಪಡಿ-ಸದೆ) ಜೀವಂತವಿಡುವುದಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸು. ಅದನ್ನು ಮೃತಪಡಿಸುವುದಾದರೆ ಅದನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು. ಓ ಅಲ್ಲಾಹ್! ನಾನು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಸೌಖ್ಯವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತೇನೆ." (ಮುಸ್ಲಿಮ್, ಅಹ್ಮದ್)

6.

«اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ».

"ಓ ಅಲ್ಲಾಹ್! ನಿನ್ನ ದಾಸರನ್ನು ಪುನಃ ಜೀವಂತಗೊಳಿ-
ಸುವಾಗ ನಿನ್ನ ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು."

ಇದನ್ನು ಮೂರು ಸಲ ಹೇಳಿರಿ. ಪ್ರವಾದಿ(ಸ) ರವರು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಕೆನ್ನೆಯ ಕೆಳಗಿಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. (ಅಬೂದಾವೂದ್, ಅತ್ತಿರ್ಮಿದಿ)

7.

«بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا».

"ಓ ಅಲ್ಲಾಹ್! ನಾನು ಮೃತಪಡುವುದು ಮತ್ತು ಜೀ-
ವಿಸುವುದು ನಿನ್ನ ಹೆಸರಲ್ಲೇ." (ಅಲ್‌ಬುಖಾರಿ ಮತ್ತು
ಮುಸ್ಲಿಮ್)

8.

سُبْحَانَ اللَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ، اللَّهُ أَكْبَرُ.

“ಅಲ್ಲಾಹು ಸಕಲ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದಲೂ ಪರಿಶುದ್ಧನು. ಅಲ್ಲಾಹನಿಗೆ ಸರ್ವಸ್ತುತಿ. ಅಲ್ಲಾಹು ಮಹಾನನು.”

ಸುಬ್‌ಹಾನಲ್ಲಾಹ್ 33 ಸಲ ಮತ್ತು ಅಲ್‌ಹಮ್ದುಲಿಲ್ಲಾಹ್ 33ಸಲ ಹೇಳಿರಿ. ಅಲ್ಲಾಹು ಅಕ್ಬರ್ 34 ಸಲ ಹೇಳಿರಿ. (ಅಲ್‌ಬುಖಾರಿ ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಮ್)

9.

«اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ، وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنْزِلَ التَّوْرَاةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ

آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ، فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ، فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ، فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ، فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ».

"ಓ ಅಲ್ಲಾಹ್! ಏಳಾಕಾಶಗಳ ರಬ್ಬೇ! ಭೂಮಿಯ ರಬ್ಬೇ! ಮಹಾ ಸಿಂಹಾಸನದ ರಬ್ಬೇ! ನಮ್ಮ ರಬ್ಬೇ! ಎಲ್ಲ ವಸ್ತು-ಗಳ ರಬ್ಬೇ! ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರ ಬೀಜವನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವವನೇ! ತೌರಾತ್, ಇಂಜೀಲ್ ಮತ್ತು ಕುರ್‌ಆ-ನನ್ನು ಅವತೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿದವನೇ! ನಿನ್ನ ನಿಯಂತ್ರಣ-ದಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ವವಸ್ತುಗಳ ಕೆಡುಕಿನಿಂದ ನಾನು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ. ಓ ಅಲ್ಲಾಹ್! ನೀನೇ ಆದಿ. ನಿನಗಿಂತ ಮೊದಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ನೀನೇ ಅಂತ್ಯ. ನಿನ್ನ ನಂತರ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ನೀನೇ ಅತ್ಯುನ್ನತ. ನಿನಗಿಂತ ಮೇಲೆ ಏನೂ

ಇಲ್ಲ. ನೀನೇ ಅತಿನಿಕಟ. ನಿನಗಿಂತ ಹತ್ತಿರ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಾಲವನ್ನು ತೀರಿಸು. ನಮ್ಮನ್ನು ಬಡತನದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸು." (ಮುಸ್ಲಿಮ್)

10.

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا وَآوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَ».

"ನಮಗೆ ಆಹಾರ–ಪಾನೀಯ ಒದಗಿಸಿದ, ನಮಗೆ ಬೇ-ಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿದ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ನೀಡಿದ ಅಲ್ಲಾಹನಿಗೆ ಸರ್ವಸ್ತುತಿ. ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಈಡೇರದ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಆಶ್ರಯವಿಲ್ಲದ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿದ್ದಾ-ರೆ." (ಮುಸ್ಲಿಮ್)

11.

«اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا، أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ».

"ಓ ಅಲ್ಲಾಹ್! ದೃಶ್ಯ ಮತ್ತು ಅದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯು-ವವನೇ! ಭೂಮಿ ಆಕಾಶಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನೇ! ಎಲ್ಲ ವಸ್ತು-ಗಳ ರಬ್ಬ್ ಮತ್ತು ಅಧಿಪತಿಯೇ! ನಿನ್ನ ಹೊರತು ಅನ್ಯ ಸತ್ಯ ಆರಾಧ್ಯರಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಸಾಕ್ಷಿ ನುಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳ ಕೆಡುಕಿನಿಂದ ನಾನು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ. ಶೈತಾನನ ಹಾಗೂ ಅವನ ಸಹಭಾ-

ಗಿತ್ವದ ಕೆಡುಕಿನಿಂದ ನಾನು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ. ಸ್ವಯಂ ಪಾಪವೆಸಗುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಒಬ್ಬ ಮುಸ್ಲಿಮನ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯುವುದರಿಂದ ನಾನು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ರಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ." (ಅಬೂದಾವೂದ್)

12.

«اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْـرِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ».

"ಓ ಅಲ್ಲಾಹ್! ನನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ನಿನಗೆ ಶರಣಾಗಿಸಿದ್ದೇ-ನೆ. ನನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿನಗೆ ವಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ

ಮುಖವನ್ನು ನಿನ್ನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಭಯದೊಂದಿಗೆ. ನಿನಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಿನ್ನ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಆಶ್ರಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ನೀನು ಅವತೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೀನು ಕಳುಹಿಸಿದ ಪ್ರವಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ."

ಮಲಗಲು ಹೋಗುವಾಗ ನಮಾಝ್‌ಗಾಗಿ ವುದೂ ಮಾಡುವಂತೆ ವುದೂ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿದು ಮಲಗಿ ಇದನ್ನು ಹೇಳಿರಿ. ಇದನ್ನು ಹೇಳಿದವನು ಮರಣಹೊಂದಿದರೆ ಇಸ್ಲಾಂ ಧರ್ಮದಲ್ಲೇ ಮರಣಹೊಂದಿದನೆಂದು ಪ್ರವಾದಿ(ಸ) ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. (ಅಲ್‌ಬುಖಾರಿ ಮತ್ತು ಮುಸ್ಲಿಮ್)

13. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸೂರಃ ಅಸ್ಸಜ್ದ (ಅಧ್ಯಾಯ

34) ಮತ್ತು ಸೂರಃ ಅಲ್‌ಮುಲ್ಕ್ (ಅಧ್ಯಾಯ 67) ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಿರಿ. (ಅತ್ತಿರ್ಮಿದಿ)

الحركة النصيحة الإسلامية
ANNASEEHA ISLAMIC MOVEMENT
SURATKAL, MANGALORE - 575 014
MOB: 9731593091 / 9945171612

Jamiyathe Ahle Hadees
Mangalore